Período de Informe	FEBRERO			
Nombre contratista	JUAN CAMILO CÁRDENAS ZAPATA			
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	8.431.569	
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE KARATE - DO			
Deporte / modalidad	KARATE / COMBATE			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	11	**Masculino** Nro.	9
Supervisor del contrato	JAIRO JÍMENEZ			
Número del contrato	146	**Informe de actividades No**	01	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Antioqueña de Karate Do, modalidad combate con juniors, juveniles y mayores, categorías de Juegos nacionales .			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia

Nro.	Nombre	Volumen	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	VALENTINA LONDOÑO	28 Horas	14	7	50%
2	DANIELA LONDOÑO	28 Horas	14	12	86%
3	JULIANA CANO	28 Horas	14	10	71%
4	ALEJANDRA OSPINA	28 Horas	14	8	57%
5	ALEJANDRA ORTEGA	28 Horas	14	13	93%
6	ALEJANDRA AGUDELO	28 Horas	14	11	79%
7	SAMANTHA GIRALDO	28 Horas	14	14	100%
8	MANUELA VALENCIA	28 Horas	14	0	0%
9	FELIPE RAMOS	28 Horas	14	14	100%
10	SANTIAGO VEGA	28 Horas	14	14	100%
11	DIEGO LEMUS	28 Horas	14	14	100%
12	JOSÉ DAVID GÓMEZ	28 Horas	14	13	93%

13	JUAN MANUEL GÓMEZ	28 Horas	14	11	79%
14	SERGIO CUERVO	28 Horas	14	10	71%
15	ALBERTO LOZANO	28 Horas	14	11	79%
16	MATEO BAENA	28 Horas	14	13	93%
17	ANA MARÍA GÓMEZ	28 Horas	14	10	71%
18	MARIA JOSÉ GÓMEZ	28 Horas	14	11	79%
19	MANUELA SERNA	28 Horas	14	8	57%
20	DANIEL GONZÁLEZ	28 Horas	14	7	50%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Ganar el primer campeonato nacional de este 2024, aportando el equipo de combate 2 medallas de oro para la consecución de este título.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	
Semana 2	
Semana 3	Microciclo # 5 (impacto) - Realizamos trabajos de fuerza máxima, combinados con fuerza explosiva, pliometría y técnica con toma de decisiones. - Realizamos resistencia específica de combate - Realizamos topes oficiales entre el equipo den mayores y se invitaron algunos atletas del equipo juvenil. - Sesiones tácticas finalizando las acciones con técnicas de patadas y proyecciones (2 y 3 puntos) - Sesión de pliometría unipodal. - Sesión de intervención psicológica
Semana 4	Microciclo # 6 (pre competitivo)

	- Sesiones de fuerza explosiva con pliometría y técnica - Sesiones de trabajo personalizado - Sesiones de velocidad específica para el combate - Sesiones de resistencia específica para el combate (3 minutos), 10 sg de trabajo con 10 sg de descanso. - Trabajos de reacción y toma de decisiones - Combates condicionados y con roles
Semana 5	Microciclo # 7 (competencia) - Sesión de fuerza explosiva + técnica. - Sesión de resistencia específica de combate. - Campeonato nacional interligas federado (28 de febrero)

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Participación en el primer campeonato nacional interligas federado, en la ciudad de Bogotá. En el formato de competencias se relacionan los resultados obtenidos.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Tuvimos intervención del área de medicina deportiva de la institución, específicamente en psicología. Se hizo una intervención en una sesión de entrenamiento al medio día en el dojo.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Evaluar todo el equipo en diferentes componentes; fuerza, flexibilidad, saltabilidad, entre otros; con el fin de obtener información más concreta y veraz, con miras al siguiente campeonato nacional e el mes de junio.

Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Microciclo # 8 (Recuperación) - Descanso 2 días después de competencia - Sesión de resistencia aeróbica continua de baja intensidad. - Sesión de movilidad y flexibilidad - Intervención del área de medicina deportiva, a través de fisioterapia de recuperación (hidroterapia) - Evaluar participación atleta por atleta - Realizar trabajo técnica de bajo impacto e intensidad
Semana 2	Microciclo # 9 (ajuste) - Test de fuerza - Test de flexibilidad - Test de saltabilidad - Test de resistencia - Realizar trabajo de desarrollo técnico - Trabajo de resistencia general con y sin técnica.
Semana 3	Microciclo # 10 (desarrollo) - Iniciar nuevo plan de fuerza según nuevo resultados del test. - Realizar trabajos de movilidad y flexibilidad con bandas - Circuitos de agilidad general y específica para el combate - Trabajos de pliometría simple con énfasis en desplazamientos de combate - Realizar trabajos de desarrollo técnico - Trabajos tácticos con roles
Semana 4	Microciclo # 11 (desarrollo) - Aumentar series y repeticiones en los trabajos de fuerza. - Realizar combates con equipo juvenil - Sesiones tácticas individuales según virtudes de cada atleta - Evaluar videos de combates de competencias anteriores. - Trabajos de resistencia con técnica. - Continuar desarrollo técnico pero más individualizado.
Semana 5	Microciclo # 12 (Carga) - Aumentar % de trabajo y series en los trabajos de fuerza - Continuar desarrollo técnico individualizado. - Trabajos de resistencia con técnica cada vez más intensos. - Combates condicionados. - Trabajos de pliometría y agilidad general y específica para el combate. - Trabajos tácticos con roles y especifico en el área de competencia.

Observaciones del periodo

Para destacar es el inicio del trabajo directamente ligado con Indeportes Antioquia. Empieza u nuevo ciclo con nuevas oportunidades y con esperanza de trabajar con un equipo joven y con mucha proyección.

Para el siguiente mes de trabajo están programados unos test internos con la finalidad de tener una información más concreta y veraz para poder planificar de una forma más óptima. Seguramente cuando tengamos una reunión con el área metodológica y el área de medicina del deporte podremos proyectar unos controles biomédicos.



FIRMA

NOMBRE: Juan Camilo Cárdenas Zapata